

# Pasando Página

Diciembre 2025

Actualidad  
Astrología  
Opinión  
Música  
Motor  
Viajes  
Cine





TRANSPORTE

MUDANZAS

GUARDAMUEBLES

INTERNACIONAL



**MADRID:** C/ El Ardal s/n. San Agustín del Guadalix

**91 381 55 77**

**BARCELONA:** Carrer Xarel-lo P. Empresarial CERVELLO

**93 660 50 51**

[www.rhernan.com](http://www.rhernan.com)

[info@rhernan.com](mailto:info@rhernan.com)

# SUMARIO



## CRONOLOGIA

Pasando Página desde el año 2005 dando voz a la sierra norte de Madrid. En la actualidad su publicación es trimestral.

## DIRECCIÓN Y EDICIÓN

Pilar Gast

## CONTACTO

**EMAIL**  
 revistapasandopagina@gmail.com

**WEBSITE**  
 www.revistapasandopagina.com

**CON LA COLABORACIÓN  
DE TODOS USTEDES...**

### Relatos

Palpito vital

### Historia

La Inmaculada Concepción

### Gastronomía

El Fogón de Cacharro

### Cine

Diane Kruger

### Música

El robe y Jorge Ilegal

### Cuaderno de Aves

Naturaleza viva

### Barbireando

Una década de pasión

### Opinión

Las banderas rojas

### Aromaterapia

El lenguaje secreto

### Motor

La historia de Porsche

### Astrología

Bienvenido 2026

### Actualidad

40 años de España en la EU

### Viajes

Sri Lanka

## REDACCIÓN

Elena Aljarilla, Manuel Barrero, Rubén López, María Isabel Jareño, Esther Abad, Yolanda Sáez, Elsa Alonso, Sofía Blanco, David López Cerro, Belén Camín, Eva Aguado, Jorge Herranz, Jorge Del Reguero, Mª Ángeles Ruiz, Ana Isabel Gallego, Adriana Pardiñas, Luisa Plaza y María Barquero, Bárbara Martínez, Rafa Turnes, Brahim Belfakire, Arantxa Luque, Jesús A. Ramos.

### Editorial

Esther Abad

### Ilustraciones

Andrés Fernández

### Imagen de portada

Yolanda Sáez

### Arreglos de portada

Brahim Belfakire

## Editorial

---

---

### H U E C A   S O C I E D A D

---

Hablar de pérdida de valores, ya no es una queja nostálgica, es una realidad incómoda que muchos no quieren afrontar. Nuestra sociedad actual, ha entrado en una etapa, en la que la coherencia ética se diluye, el compromiso se relativiza y lo inmediato sustituye a lo importante. No ha sido un cambio accidental, es el resultado de dinámicas que premian la comodidad o la inmediatez por encima de la voluntad y el esfuerzo. Y lo superficial, por encima de lo esencial.

La industria del entretenimiento, las redes sociales y la publicidad han moldeado una cultura donde lo que importa "*no es ser*", "*sino parecer*".

Triunfan influencers sin contenido, con éxitos vacíos y modelos de vidas ficticias que confunden visibilidad con valores. Mientras tanto, virtudes como la honestidad, la humildad y el esfuerzo, son tratados como reliquias incómodas que entorpecen "*la libertad sin responsabilidades*".

La política, la economía e incluso nuestras vidas cotidianas, están regidas por "*el salvese quien pueda*". El engaño ya no escandaliza, la responsabilidad y la mala educación se disfrazan de originalidad. Y la indiferencia al dolor ajeno se entiende como una forma aceptable de vivir.

Tanto blanquear estos comportamientos es una excusa para escondernos de la ética y así justificar el "*todo vale mientras me convenga*".

Por otra parte, la familia está perdiendo a velocidad supersónica, la autoridad educativa y la escuela, su capacidad formativa y sociabilizadora.

Mientras tanto, millones de jóvenes crecen sin referentes claros, expuestos a una avalancha de modelos que presentan el éxito sin esfuerzo, la fama sin mérito y la libertad de opinar sin consecuencias.

*Así que, nos enfrentamos a una sociedad que se vacía por dentro.*

Esther Abad

## 40 AÑOS DE ESPAÑA EN LA UNIÓN EUROPEA (I)



Firma del Tratado de Adhesión (fuente: Comisión Europea)

# Cómo hemos cambiado...

El próximo 1 de enero se cumplen 40 años de la entrada efectiva de España a la Unión Europea. Este aniversario es un símbolo del éxito del proceso de integración europea que permitió a España superar la dictadura, consolidar su régimen democrático, modernizar su sociedad y encontrarse con Europa. Es una historia de éxito, la historia de un encuentro y el regreso al futuro de un país en blanco y negro.

40 años después hemos pasado de ser el furgón de cola a

Texto: Elena Aljarilla



El 12 de junio de 1985, casi a las 9 de la noche en el Salón de Columnas del Palacio Real de Madrid, el entonces presidente del Gobierno, Felipe González, junto con el Rey Don Juan Carlos, y otras autoridades firmaron el acta de Adhesión de España a la llamada Comunidad Económica Europea (CEE). Era la tercera ampliación del selecto club y la entrada de nuestro país junto con Portugal conformaría la Europa de los 12 miembros, muy lejos todavía de los 27 actuales.

Pero llegar a esta firma no fue fácil. España tardó más de dos décadas en superar del aislamiento del franquismo. Las negociaciones formales duraron siete años, entre 1979 y 1985, pero empezaron ya en los años sesenta, durante la dictadura.

En febrero de 1962, el Gobierno de Franco pidió por primera vez una relación con la CEE. La respuesta llegó en forma de misiva amistosa en la que se decía que España no podía entrar porque no era una democracia. El resultado fue un Acuerdo Preferencial firmado en 1970 y ampliado en 1973, que reducía aranceles entre España y la CEE sin abrir todavía la puerta a la membresía. Se estableció una relación puramente económica.



Mapa de la UE en 1986 (Fuente Comisión Europea)

Portada de *El País* el 2 de enero de 1986



## Salir del asilamiento

La muerte de Franco en 1975 y el inicio de la transición democrática acabó con el principal obstáculo político para la integración. El Gobierno de Adolfo Suárez presentó la solicitud formal de adhesión el 26 de julio de 1977 y la Comisión Europea emitió su dictamen favorable un año después, en noviembre de 1978, adelantando que no sería un camino fácil por las profundas reformas económicas que necesitaba España.

Las negociaciones de adhesión se abrieron en Bruselas el 5 de febrero de 1979, con Leopoldo Calvo-Sotelo y Marcelino Oreja al frente de la delegación española. El proceso fue muy largo y complejo (61 rondas, 29 de ellas a nivel ministerial), por la profunda reconversión económica española y las reticencias de algunos Estados miembros, en especial Francia e Italia, ante la competencia agrícola e industrial española.

La ampliación al sur despertaba muchos recelos y nuestros vecinos del norte se referían a la entrada de España y Portugal como la invasión de los fontaneros ibéricos. Mismo recelo que vimos años después con la gran ampliación al este, en la que se hablaba de la invasión de fontaneros checos o polacos.

## La amenaza agrícola

Pero si había algo que asustaba a Europa, sobre todo a Francia y a Italia, era la amenaza agrícola sobre todo en frutas, vino y aceite. España era una potencia que ponía en peligro los intereses de estos países. Tanto así que tuvimos que aceptar períodos transitorios largos, de hasta 10 años, para la integración total de nuestros productos y estrictas cuotas, además de reformas internas para modernizar el campo. Si España hubiera entrado con todo su potencial habría colapsado el mercado único y hundido los precios.

Aunque corre la leyenda de que tuvimos que arrancar miles de hectáreas de viñedos, porque así lo exigía Europa, esto no es cierto. Para controlar la sobreproducción vinícola se nos impusieron cuotas estrictas que limitaban plantaciones hasta 2016. Tampoco hubo que destruir excedentes lácteos. Fue muchos años después cuando los ganaderos de toda Europa vertieron miles de litros de leche para protestar por los bajos precios.

En cuanto a la pesca, España tuvo que aceptar duras restricciones en capturas y flota para cumplir con las normas comunes. Aunque comíamos más pescado que la media europea, tuvimos que reducir esfuerzos pesqueros y permitir acceso recíproco a aguas comunitarias, lo que implicó desmantelar barcos y cuotas más estrictas. La flota española pasó de unos 23.300 buques a unos 9.200 forzando disminuciones drásticas en la pesca de especies clave para nuestro país como la merluza o la caballa.



Vides (Fuente: Jill Wellington)



Pescador (Fuente: Creativeriskban)

## Las ayudas comunitarias

Además, se exigió la adopción inmediata del IVA, la reducción de aranceles industriales elevados (hasta 25% en algunos casos) y liberalización de inversiones, lo que chocaba con la protección histórica de la industria nacional. La sociedad cuestionaba duramente los beneficios de entrar en una Europa que no hacía más que ponernos palos en las ruedas.

A cambio de todos estos sacrificios Bruselas nos concedió importantes ayudas para ponernos al nivel de los primeros de la clase. En total, España y Portugal han recibido más ayudas comunitarias, en términos absolutos, que las que supuso el Plan Marshall para los países europeos tras la II Guerra Mundial.

La solidaridad comunitaria que impulsaron España y Portugal, puso en marcha en 1994 un sistema de redistribución de la riqueza a través de instrumentos como el Fondo de Cohesión y los fondos FEDER, que obligaban a los países más ricos a contribuir al desarrollo de los más pobres y atrasados, como los del sur.

## Profundo cambio político

Los cambios políticos también fueron profundos. Tras la dictadura, uno de los requisitos clave fue que España fuera un país democrático y para ello una condición fue también ratificar los principales pactos internacionales de derechos humanos, entrar en el Consejo de Europa y suscribir el Convenio Europeo de Derechos Humanos y la Carta Social Europea, mostrando respeto efectivo a los derechos y libertades fundamentales.

Además, aunque no era un requisito jurídico formal, la permanencia de España en la OTAN se convirtió en una condición política de hecho para vencer las reticencias de varios socios. La aceptación de seguir en la Alianza Atlántica, con el referéndum en 1986, ayudó a despejar las últimas dudas sobre la plena integración de España en las Comunidades Europeas.

Echando la vista atrás y a pesar de las duras condiciones, mereció la pena el sacrificio porque gracias a su entrada en la UE, España impulsó su prosperidad económica, consolidó su joven democracia y acabó con décadas de aislamiento. Los beneficios y cambios sociales se los contamos en el siguiente número de la revista.

Continuará...



Portada de La Vanguardia con el resultado del referéndum de la OTAN

# Creamos experiencias Digitales

**LUZONMEDIA.COM**

## Diseño Web.

Páginas web bajo plantilla pero totalmente personalizadas en WordPress.

## Diseño Gráfico.

Diseño de logotipos, imagen de marca, dossieres, lonas publicitarias, dipticos, tripticos, luminosos, stands de ferias, presentaciones y todo lo que su negocio pueda necesitar.

## Diseño Multimedia.

Diseño de soporte audio-visual para promocionar su negocio en cualquier tipo de soporte multimedia. Newsletters, Cartelería, Videos, etc...

# Soluciones.

**Diseños personalizados y optimizados**



# LA INMACULADA CONCEPCIÓN Y EL MILAGRO DE EMPEL

David López

**Nuestro artículo de hoy, os vamos a contar porque la inmaculada concepción es la patrona de España. Todo sucedió en Flandes, con los famosos tercios en lucha contra los rebeldes flamentos del duque de Orange.**

La noche del 7 de diciembre de 1585 no era solo una noche más de guerra. En la isla de Bommel, unos cinco mil hombres del Tercio español esperaban la muerte. No quedaba provisiones, no había refugio, no existía posibilidad alguna de huida y el enemigo los rodeaba por completo. El agua subía cada hora, el frío era insopportable y las barcazas holandesas observaban, seguras, cómo el tiempo haría el trabajo que sus armas ya no necesitaban hacer. Pero aquella noche que debía ser su última noche se convirtió en el escenario de una intervención tan clara, tan precisa y tan desbordante, que la historia militar española la recuerda no solo como una victoria inesperada, sino como una acción directa de la Inmaculada. Desde entonces, Empel no se explica sin hablar del milagro.

## El cerco perfecto: un ejército condenado sin remedio

La isla de Bommel era un terreno de muerte anunciado. El Tercio Viejo de Bobadilla, con cinco mil soldados, había quedado encerrado por los ríos Mosa y Waal y por la flota del almirante Holak. Cada intento de ruptura fue frustrado y los holandeses, seguros de su victoria, ofrecieron una rendición honrosa. Los españoles la rechazaron con la serenidad que caracterizó siempre al Tercio: preferían morir con honor a vivir deshonrados.

La respuesta desencadenó la maniobra definitiva del enemigo. Holak ordenó abrir las esclusas. Las aguas inundaron los campos, ascendieron por los caminos y convirtieron la isla en un charco helado. Los españoles quedaron apiñados en un montículo diminuto, prisioneros del agua. No había escapatoria, ni socorro, ni posibilidad de resistir. El enemigo no tenía prisa: solo debía esperar a que el frío y el hambre hicieran desaparecer a los cinco mil hombres del Tercio. Humanamente, la derrota estaba sellada.

La noche del 7 de diciembre de 1585 no era solo una noche más de guerra. En la isla de Bommel, unos cinco mil hombres del Tercio español esperaban la muerte. No quedaba provisiones, no había refugio, no existía posibilidad alguna de huida y el enemigo los rodeaba por completo. El agua subía cada hora, el frío era insopportable y las barcas holandesas observaban, seguras, cómo el tiempo haría el trabajo que sus armas ya no necesitaban hacer. Pero aquella noche que debía ser su última noche se convirtió en el escenario de una intervención tan clara, tan precisa y tan desbordante, que la historia militar española la recuerda no solo como una victoria inesperada, sino como una acción directa de la Inmaculada. Desde entonces, Empel no se explica sin hablar del milagro.

### **Una imagen enterrada que aparece cuando todo está perdido**



En medio del frío, mientras algunos soldados cavaban pequeñas zanjas para protegerse del viento, uno golpeó un objeto oculto bajo la tierra. Al retirarlo, descubrieron que era una tabla flamenca que representaba a la Inmaculada Concepción. No era un adorno ni un resto arqueológico: era un mensaje. Una presencia. Una respuesta. Los hombres se reunieron alrededor de la imagen con emoción indescriptible. La tabla había aparecido en el punto exacto donde excavaban y en el instante en que la desesperación alcanzaba su máximo. La imagen se elevó sobre la bandera española y los soldados, arrodillados en la tierra congelada, recitaron la Salve. Ese momento cambió el campamento. El silencio que siguió no era el del miedo, sino el de quienes perciben que el cielo acaba de hablar.

### **El discurso de Bobadilla: un acto de fe antes que una orden militar**

El maestre de campo Francisco de Bobadilla reunió a sus cinco mil hombres en torno a la imagen recién hallada. No les habló de estrategia ni de resistencia. Les habló de fe. Reconoció que el hambre y el frío los estaban matando lentamente, que las fuerzas humanas ya no servían para sostener la batalla. Pero, señalando la tabla, pronunció la frase más importante de la noche:

“La Virgen Inmaculada viene a salvarnos.” Cinco mil voces respondieron de manera unánime. No querían morir encerrados en el agua. Querían luchar bajo el amparo de la Madre de Dios. Y así quedó decidido.

## El milagro visible: el agua se congela de forma súbita

A partir de ese momento, los hechos se encadenaron con la exactitud de una obra sobrenatural. El frío aumentó de un modo inusual. Las aguas que rodeaban la isla comenzaron a helarse a una velocidad extraordinaria, creando una superficie sólida en cuestión de horas. Las barcas enemigas, que hasta entonces dominaban la situación, quedaron inmovilizadas como si una mano invisible las hubiese clavado en el hielo.

Los soldados españoles comprendieron lo que estaba sucediendo. El hielo no era solo un fenómeno meteorológico. Era el camino que Bobadilla les había anunciado. Donde antes había un mar oscuro y mortal, ahora había una plataforma segura por la que avanzar hacia el enemigo.

## El ataque imposible que se convirtió en victoria

Aún de noche, los cinco mil hombres avanzaron sobre el hielo con la imagen de la Inmaculada al frente. La escuadra holandesa, paralizada y sorprendida, no pudo resistir el embate. La victoria fue tan rápida como absoluta. Aquel ejército que debía morir ahogado o congelado se impuso de manera fulminante.

La reacción del almirante Holak lo dice todo. Tras presenciar lo sucedido, exclamó: “Dios parece ser español al obrar para mí tan grande milagro.” Estas palabras de un enemigo derrotado confirman lo que España vio claro desde el primer momento: no se trató de una maniobra genial, ni de una casualidad climática, ni de un golpe de fortuna. Fue un milagro.



## Un milagro que marcó para siempre a la Infantería española



Al amanecer del 8 de diciembre, fiesta de la Inmaculada Concepción, el Tercio español celebraba una victoria inexplicable sin intervención divina. Desde entonces, la Inmaculada fue proclamada patrona de la Infantería española. No como un gesto piadoso, sino como reconocimiento de lo que aquellos cinco mil hombres vivieron con sus propios ojos. Por eso el Milagro de Empel permanece vivo: porque fue un milagro, con todas sus letras.



## Gastrosofía

Cena y espectáculo  
en directo gratuito

Paga sólo una botella  
de vino por pareja



### MENÚ PARA :

Eventos / Comidas  
Cenas de empresa



Visita nuestras  
Cuevas del Siglo XIV

### RESERVA EN NUESTRA WEB

[www.alfolidelasal.com](http://www.alfolidelasal.com)  
contactoalfoli@gmail.com



91 843 16 53



@alfolidelasal



C/ De la Estrella - Torrelaguna ( Madrid)

Horario: Martes a Domingo de 10:00 a 17:00

Jueves, Viernes y Sábado dese las 20:00 hasta las 03:00



# La historia de Porsche

## Una marca que nació de la pasión y hoy es leyenda

En 1875 en un pequeño pueblo llamado Mafferston en Bohemia actual República Checa, allí nació Ferdinand Porsche un niño curioso fascinado por todo lo que tuviera engranajes, cables o movimiento. Su padre andaba detrás de el para que siguiera el negocio familiar, una herrería. Pero Ferdinand tenía otros planes para su futuro, soñaba con darle vida al metal. Desde joven sin estudios formales de ingeniería, pasaba las noches desmontando relojes, bicicletas y motores.

Aprendiendo por si mismo lo que luego revolucionaría la industria automotriz.

En una época en que el automóvil era una rareza, el ya soñaba con hacerlo accesible veloz y perfecto.

A los 18 años se puso a trabajar en Viena, en una empresa eléctrica, fue allí donde diseño su primer motor eléctrico, mas tarde uno de los primeros automóviles híbridos del mundo el Lonner-Porsche en 1900. Un híbrido mas de un siglo antes de que se pusiieran de moda combinando electricidad y gasolina. Un adelanto tan visionario que parecía ciencia ficción. Su talento no pasó desapercibido fue contratado por grandes fabricantes y terminó trabajando para Daimler y Mercedes Benz, donde diseño autos de carrera que rompían records.

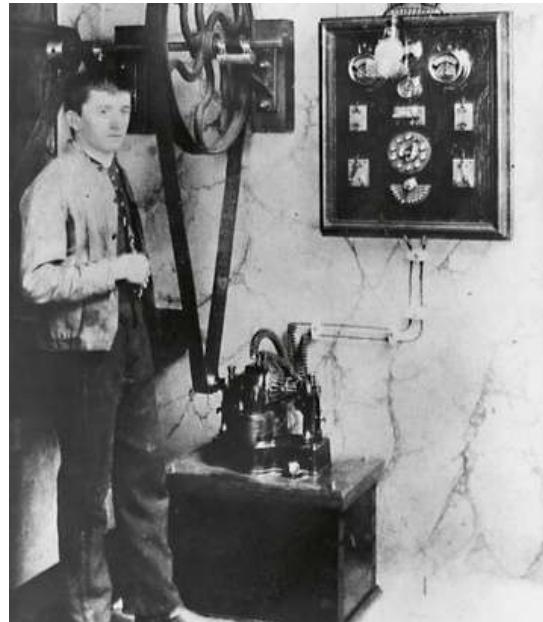


Ferdinand , ingeniero clave del Escarabajo

Ferdinand no era alguien que se conformara con ser empleado el quiso construir su propio sueño. Entonces en 1931 con mas de 50 años fundó su propia empresa Dr. ING. h.C. F. Porsche GmbH, en Stuttgart Alemania. Su meta era crear autos innovadores potentes y al alcance de público y al poco creó el famoso Volkswagen Beetle (el coche del pueblo) encargado por el propio gobierno alemán, su diseño simple y resistente, se convertiría en uno de los vehículos más vendidos de toda la historia.

Al terminar la guerra fue arrestado por los aliados y encarcelado en Francia por casi dos años, aún así incluso desde la prisión su mente no dejaba de crear. Su hijo Ferry Porsche, continuo su legado y en 1948 lanzo su primer vehículo con su apellido el Porsche 356 el primer automóvil con el apellido familiar, era elegante ligero y veloz y el mundo entero se enamoró de su diseño y aquel fue el inicio de una dinastía que continuaría con el legendario porsche 911 símbolo de ingeniería, lujo y velocidad.

Ferdinand Porsche falleció en 1951 sin imaginar que su apellido se convertiría en sinónimo de excelencia automotriz. La identidad de la marca deja una huella en la vida de la automoción llegando al máximo explendor de la vida debido a que esta empresa ha sido y es una de las mayores metas en la vida debido cualquier amante de la automoción.



Ferdinand, mostrando su creatividad



Primer proyecto de Porsche 356

Hoy mas de 70 años después Porsche no es mas que un marca es un mito una declaración de paz una declaración por la perfección. Toda vida nos enseña que un sueño aunque nazca en un pequeño taller puede llegar a conquistar el mundo



Lohner-Porsche primer hidrido de la historia



Ferdinand en su colaboración con Austro-Daiml



# EL SAUCE FINCA LOS PEÑASCOS



PISCINA - PLAYA - BARBACOA -  
TERRAZA - ALOJAMIENTO - ESPACIOS  
ÚNICOS

**Alquila tu espacio para esa celebración  
ESPECIAL**



**641.48.17.51**



**@ELSAUCEFINCA**



**WWW.ELSAUCEFINCALOSPENASCOS.COM**

Alquiler de la  
piscina por  
días



# DIANE KRUGER:

## PEQUEÑOS DESASTRES

Tras una juventud dedicada al mundo de la moda, Diane Kruger (Algermissen, Alemania, 1976) dio el salto al cine a comienzos de este siglo. Su proyección internacional llegó con *Troya* (2004), donde interpretó a la mítica Helena. Desde entonces no ha dejado de trabajar, con papeles destacados en películas como *Malditos bastardos* (2009) o *En la sombra* (2017), por la que obtuvo el premio a la mejor actriz en el Festival de Cannes. El pasado mes de septiembre visitó España para presentar la serie *Pequeños desastres* en el South Series Festival de Cádiz, donde tuvimos la oportunidad de conversar con ella.



Diane Kruger en South Series ©REYNA

Una serie de seis capítulos, ya disponible en HBO Max, en la que encarna a una mujer cuya vida aparentemente perfecta se desmorona cuando su hija pequeña sufre una fractura craneal sin explicación clara. *Pequeños desastres* es una serie que reflexiona sobre las complejidades de la maternidad: **“Es un tema que me toca muy de cerca. Mi hija tiene seis años y sé muy bien el juicio al que nos enfrentamos por parte de la sociedad, y especialmente por otras mujeres. Creo que es una serie muy equilibrada, en la que se muestran distintos tipos de crianza, pero sin señalar lo que está bien o mal”.**

Otro tema que está muy presente es la amistad femenina, puesta a prueba por diversos dilemas morales. Kruger lo explica así: **“Nunca he experimentado amistades tan intensas como las que tengo con otras madres. Para lo bueno y para lo malo, porque las mujeres somos capaces de ambas cosas: El juicio cada día está ahí, pero también te levantan. No sé qué haría sin la solidaridad de otras mujeres. Esto lo sentimos mucho en el rodaje. Todas éramos madres y teníamos a nuestros hijos allí, se creó una comunidad muy fuerte y vital”.**



Pequeños Desastres

No solo las protagonistas, también son mujeres la creadora (Ruth Fowler) y la directora (Eva Sigurdardottir). De hecho, esta última era madre reciente durante el rodaje de la serie: **“La mirada femenina es muy importante en la serie. El hecho de que hubiera tantas mujeres casi hacía que los hombres se sintieran incómodos a veces. Creo que, en general, las mujeres son muy buenas directoras. A veces deben ser más duras que los hombres: no tanto porque las tomen en serio, sino porque son la capitana del barco y deben sostener toda esa energía. En un set hay fuerzas muy intensas y no quieres que te arrollen”**.



Pequeños Desastres



Pequeños Desastres

Su personaje es el arquetipo de madre perfecta, entregada en cuerpo y alma a sus hijos. Pero detrás de la fachada de perfección, siempre se esconden temores e inseguridades. A la actriz le atrajo esto del personaje: **“Las mujeres tendemos a fingir como si lo tuviéramos todo: El matrimonio perfecto, la casa perfecta, ser grandes madres y sin problemas. Y sentimos vergüenza al pedir ayuda. Me gusta Jess por eso. Tiene miedo a admitir que está sobre pasada y que está teniendo esos pensamientos intrusivos. Me gusta su vulnerabilidad. En los primeros episodios ves que está a la defensiva, pero sabes que algo está pasando. Luego se desmorona, y esa vulnerabilidad la encuentro muy conmovedora e interesante”**.

Para la actriz, como madre, interpretar emociones tan extremas fue especialmente intenso: **“Fue muy intenso. No fue un rodaje divertido en ese sentido. Aunque yo no haya vivido cosas como las del personaje, las emociones en los primeros años de maternidad son muy intensas. Y está todo ahí: la culpa...así que no tuve que buscar muy lejos para llegar a ese punto”**.



Diane Kruger en South Series ©Ana Belén Fernández

Sobre qué busca en un personaje cuando le llega un guion, lo tiene claro: "Siempre busco la verdad, que el personaje evolucione de una manera realista, representativa de las mujeres que conozco. Cuando empecé como actriz no se profundizaba tanto en ciertas cosas". Parece que algo está cambiando en la industria y las mujeres cada vez tienen papeles más complejos: "Porque tenemos más oportunidades de liderar series como esta. Creo que antes esto no existía. En cierto modo, las series han ayudado mucho a ampliar el horizonte del espectro para las mujeres". Aunque aún queda camino por recorrer: "Tradicionalmente no creo que las madres sugirieran a sus hijas que fueran técnicas de cámara o directoras. A medida que hemos evolucionado como mujeres, estamos animando a nuestras hijas para que sean lo que realmente quieran ser". Que haya más mujeres creando, dirigiendo y protagonizando se nota en los cambios de temas que abordan las producciones, así como también la forma en la que se trabaja: "Hay más disposición a mostrar la realidad de lo que es ser madre. Incluso las producciones empiezan a hacer más adaptaciones para las mujeres en nuestro lugar de trabajo. Ahora tenemos días libres para estar con nuestros hijos o guarderías en los sets. Eso antes era impensable".



Durante su paso por el South Series Festival de Cádiz, Kruger subrayó que *Pequeños desastres* amplía la mirada sobre la maternidad, pero sin renunciar a ser una serie muy entretenida.

Fotografías:  
Photocall REYNA- ©REYNA  
Photocall Ana Belén Fernández- ©Ana Belén Fernández  
South International Series Festival de Cádiz.

Texto: Manuel Barrero Iglesias



# DECORACIÓN Y PINTURAS

ASESORAMIENTO GRATUITO  
PINTURAS GARCÍA  
606 51 43 65

## Trabajos de **PINTURA** en general

- Reparaciones
- Impermeabilizaciones
- Frentes y terrazas
- Interiores y exteriores
- Rejas y ventanas
- Puertas y portones
- Presupuestos sin cargo



## DISEÑOS RULAR

DAMOS IMAGENA TUS SUEÑOS



# Creamos tus ideas

Anuncios para publicidad impresa o digital, tarjetas de visita, pegatinas, cartelería, etc.

606.68.10.86  
creacionesrular@gmail.com

# AcusVib

INGENIERÍA EN CONTROL DE RUIDO Y VIBRACIONES

SERVICIO DE CONTROL DE RUIDOS Y VIBRACIONES EN MADRID

Técnicos altamente cualificados y equipamiento de última generación.

INSTALACIÓN DE AISLAMIENTO ACÚSTICOS Y ANTIVIBRATORIOS EN MADRID

Realizamos cálculos estructurales para ofrecer los mejores resultados

Pide tu presupuesto sin compromiso

Contacta con nosotros visitando nuestra página de contacto. Llámanos o rellena el formulario de contacto y solicita información sobre nuestro servicio de control de ruidos y vibraciones.

Nuestro equipo estará encantado de atenderte y darte asesoramiento personalizado.

¡Te esperamos!

Web: <https://acusvib.com>

Tfno: 636 59 64 33

Email: [javier@acusvib.com](mailto:javier@acusvib.com)

# EL LENGUAJE SECRETO DE LA AROMATERAPIA

Bienestar que acompaña, sostiene y transforma.

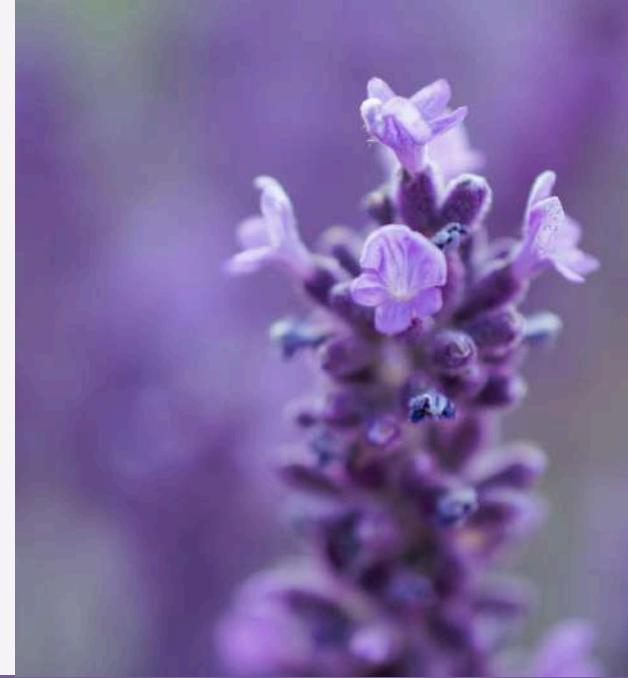
*“El jardín de corazón es húmedo y fresco, lleno de jazmines, rosas y cipreses” Rumi*

La aromaterapia es mucho más que “oler algo que huele bien”. Es una herramienta ancestral que utiliza los aceites esenciales para apoyar nuestra salud física y emocional de forma profunda. Estos aceites, extraídos de plantas, flores, resinas o frutos, actúan directamente en nuestro organismo a través del olfato y la piel. Cuando inhalamos un aroma, este llega en segundos al sistema límbico, el área del cerebro donde se gestionan las emociones, la memoria y el equilibrio interno. Por eso un aceite esencial puede relajarte, darte claridad mental o incluso ayudarte a regular el sueño.

Vivimos en tiempos muy ajetreados, llenos de prisas, exigencias e inmediatez, cada vez con más enfermedades asociadas al estrés y al estilo de vida. El tiempo se ha convertido en un artículo de lujo, anhelamos momentos de paz y tranquilidad. La aromaterapia es el puente desde donde atravesar de un estado a otro. Nos ayuda a regular niveles de adrenalina y cortisol, a la vez que nos proporciona “anclajes” a momentos de tranquilidad y pausa. En lo físico, la aromaterapia puede contribuir a mejorar la respiración, favorecer la digestión, aliviar molestias musculares, apoyar la piel y reforzar el bienestar general. En lo emocional, nos ayuda a gestionar el estrés, mejorar el ánimo, recuperar la calma o activar la motivación. Lo más interesante es que los aceites esenciales trabajan de manera integral, acompañando tanto el cuerpo como la mente.

## Vías de aplicación y por qué importa la calidad

Existen varias formas de usar los aceites esenciales, y cada una aporta beneficios específicos. La inhalación es la vía más rápida: basta con abrir un frasquito, acercarlo a la nariz y respirar profundamente. También podemos usar un difusor de aromas para llenar la estancia de una mezcla que apoye el ambiente: calma, concentración, armonía, energía... La vía tópica es otra forma muy eficaz. Aplicar aceites en puntos concretos, permite trabajar directamente zonas tensas, musculatura, respiración o incluso emociones que se expresan a través del cuerpo. Masajes, fricciones, reflexología, baños... las posibilidades son infinitas.



Para que todo esto funcione de verdad, la calidad es clave. Un aceite esencial solo puede considerarse terapéutico si proviene de plantas cultivadas sin pesticidas, destiladas de manera correcta y sin adulteraciones. La pureza determina su eficacia, su seguridad y su capacidad real para generar cambios en nuestro bienestar. La aromaterapia se basa en moléculas naturales, y solo cuando el aceite está libre de químicos o mezclas artificiales puede actuar tal y como la naturaleza lo diseñó.

## **Aromaterapia en invierno: un aliado natural en épocas de frío y celebraciones**

El invierno es una época perfecta para apoyarnos en los aceites esenciales. Las bajas temperaturas suelen traer consigo congestión, baja energía, tensión emocional y la necesidad de crear espacios cálidos y acogedores. Un simple difusor con aceites que abran la respiración, aporten confort o eleven el ánimo puede transformar el hogar en un refugio. Durante estas fechas también vivimos celebraciones que, aunque hermosas, pueden generar cansancio, estrés o alteraciones del sueño. Aromas cálidos como las especias, los cítricos o las resinas ayudan a recuperar la calma, descansar mejor y equilibrar las emociones. En los encuentros familiares, podemos usar mezclas que armonicen el ambiente y favorezcan la conexión, equilibrando y armonizando la energía ambiental.

Además, los aceites esenciales son un apoyo natural para mantener la vitalidad del sistema respiratorio. Masajes en pecho, espalda o plantas de los pies, pueden convertirse en rituales sencillos y reconfortantes para mantenernos fuertes durante el invierno.

## **Sobre mi**

Acompaño a mujeres y familias en su bienestar físico, emocional y energético a través de terapias personalizadas y la consultoría especializada en aceites esenciales de grado terapéutico. Mi labor une la aromaterapia con técnicas de reflexología, naturopatía, kinesiología y procesos de transformación interior y crecimiento personal. También asesoro a personas que desean integrar los aceites esenciales en su vida o crear un proyecto de bienestar sostenible, natural y consciente.

Eva Mena @evamenaterapiasconalma  
Terapeuta holística · Aromaterapia terapéutica ·  
Consultoría de bienestar  
evamariamena@gmail.com



# CLIMA DLG

David Luque



## INSTALACIÓN, REPARACIÓN, Y MANTENIMIENTO DE CLIMATIZACIÓN DOMESTICA E INDUSTRIAL



(+34) 699 46 61 37



lukegast@hotmail.com

Presupuestos  
sin compromiso

**Susana García de Marina**

**Asistente Virtual**

*Gestión Administrativa & Redes Sociales*



**Asistente Virtual para comercios y pymes.**

- ✓ Gestión administrativa
- ✓ Organización de agenda
- ✓ Redes sociales

Sin costes fijos. Solo pagas por lo que necesitas.

→ Contáctame y simplifica tu día a día.

**"Menos papeleo, más crecimiento  
para tu negocio local."**

\*Presupuesto sin compromiso



+34 627825194



@susanagdemarinam



susanagarciademarinam@gmail.com

# «LAS BANDERAS ROJAS» QUE TODAS HEMOS VISTO

Texto: Andrés Pérez

Este título me lo sugirió una amiga que ha sufrido en persona el acoso, encubierto en supuestas actitudes varoniles y aceptadas como galanterías, o gestos de cortesía que enmascaran una conducta repugnante de ciertos personajes que dicen llamarse hombres. Y un hombre no se define por esas conductas, precisamente.

Un hombre de verdad es aquel que valora los principios de la igualdad, el respeto y la comunicación en su relación con todas las personas que le rodean. Un hombre auténtico no se define por su capacidad de dominar, sino por su habilidad para fomentar un ambiente de apoyo y crecimiento mutuo.

*—Hay que ver cuánto daño ha hecho Disney, Hollywood y la dictadura española de Franco.*



Dicho esto, hoy quiero hablarte de una palabra que está de moda pero que, si me preguntas, debería ser parte de nuestro vocabulario emocional desde siempre: **«las banderas rojas»**

¿Sabes cuáles son?  
¿Cómo identificarlas?  
¿Qué hacer cuando aparecen?

Y, sobre todo... ¿qué pasa cuando todas las ven menos tú?

Tengo una amiga que ignoró todas las banderas rojas. Todas. Y cuando digo todas, créeme, eran del tamaño de un cartel luminoso en la Plaza del Callao. Pero ella decidió no verlas porque pensó (como muchas) que, *cuando hubiera una relación seria, él iba a cambiar*.



**Spoiler:** no cambió. Nunca cambian solo porque tú crees que lo harán.

Lo mismo pasa con señales como:

- **El alcohol:** Si bebe sin control antes, lo seguirá haciendo después.
- **La violencia:** No solo la física. También la de palabras, gestos, objetos lanzados, golpes a la mesa.
- **Los celos y el control:** Si te castiga quitándote afecto, contacto físico o comunicación... eso no es «Amor», ES MANIPULACIÓN.
- **La inseguridad emocional:** Esa de la que promete que cambiará, pero tú sabes que cada día es más pesada y más absorbente.



**Las banderas rojas aparecen como cosas chiquitas...** y terminan siendo bolas gigantes que arrasan con tu tranquilidad emocional, tu estabilidad mental y hasta tu salud física.

El punto no es si la relación puede durar (muchas duran años y años) sino **qué tipo de relación estás viviendo mientras dura.**

Y ahí es donde debes preguntarte:

- 👉 ¿Qué estás dispuesta a perder?
- 👉 ¿Qué estás normalizando que no deberías?
- 👉 ¿Qué señal estás viendo... pero no quieres aceptar?

Y ahora, cuéntate,

**¿cuál ha sido la bandera roja más evidente que tú ignoraste?**

Hasta el próximo encuentro.  
Un abrazo.



**CHIMEDECOR**

Martes a Viernes 10 a 15h.

Sábados de 11 a 14h.

C/ Torote, 12 - 28791

Soto del Real (Madrid)

Telf. 91 847 85 92 - 678 70 13 18

[www.chimedecor.com](http://www.chimedecor.com)

# GRAN OCASIÓN

**IVA INCLUIDO**

## **HIERRO FUNDIDO**

**Estufa**



**1200€**

regalo de olla  
de hierro fundido

**IF 800  
LACUNZA.**



**1.550€**

**HERGOM  
C-3/70 HF**



**1.600€**

**HERGOM  
C-16/70 HF**



**1.790€**

**HERGOM  
C-16/80 HF**



**1.950€**

**ESTUFA**



**1.490€**

**ESTUFA LEÑA  
CRAFTSBURY HF**



**1.850€!!!!!!**

**HYBRID P-VISION  
Leña y pellets**



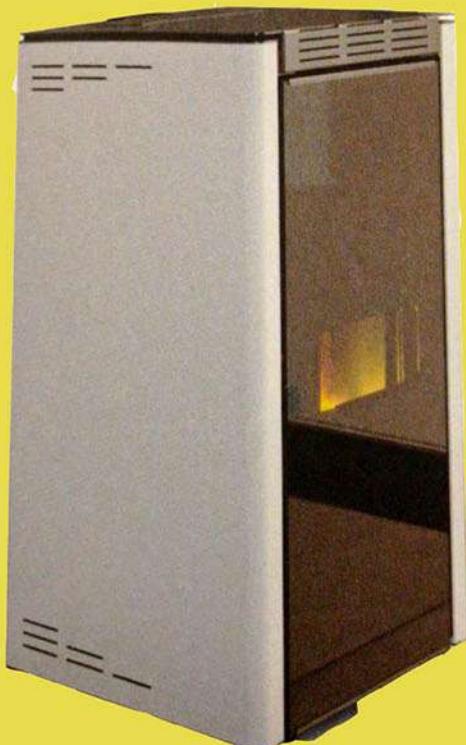
**!!!!2.199€!!!!**



**CHIMEDECOR**

Martes a Viernes 10 a 15h.  
Sábados de 11 a 14h.  
C/ Torote, 12 - 28791  
Soto del Real (Madrid)  
Telf. 91 847 85 92 - 678 70 13 18  
www.chimedecor.com

**IVA INCLUIDO**



## **DOÑA NEVET: ESTUFA-PELLETS**

- Conexión circuito de calefacción
- Todas las normativas europeas
- Limpieza fácil
- Patentado de UNGARO
- Salidas de aire caliente
- Mínimo consumo

- El **combustible más económico**
- y más **ecológico**

**3.200€**

	24,3 - 7,6 kw
	22,0 - 7,2 kw
	19,5 - 5,8 kw
	2,5 - 1,4 kw
	90,5 - 95 %
	5 - 1,7 kg/h

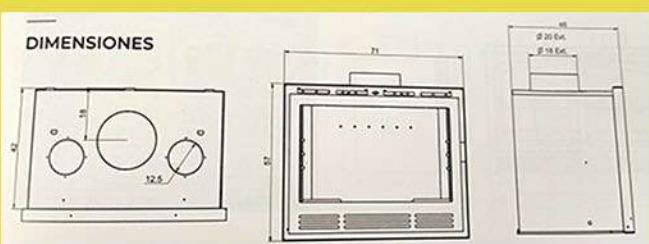


## **CASSET DE LEÑA**



- Regalo Parilla
- Marco cuatro lados
- Cámara Fundición
- Sistema cristal limpio
- Doble combustión
- Turbinas

**950€**



# BARBIREANDO

*Una década de pasión por el vino, ahora reconocida a nivel mundial*



El universo del vino celebra este 2025 una efeméride con sello propio: Barbireando, el proyecto personal y profesional de Bárbara Martínez Blanco, cumple 10 años. Una década en la que ha transformado su pasión en un estilo de vida, construyendo un puente entre bodegas, paisajes y experiencias únicas para sus más de diez mil seguidores en redes sociales.

Y qué mejor forma de celebrar estos diez años que con un reconocimiento global: el premio en la categoría #WineMarketing en la 2ª Edición de los Premios a los Mejores Creadores de Contenido en torno al vino a nivel mundial. Un galardón que no sólo ensalza la voz de Barbireando, sino también la de todos aquellos que, desde el otro lado de la pantalla, han brindado y compartido el viaje.

## UN RECORRIDO FORJADO ENTRE COPAS, REDES Y ASESORÍA

Consultora especializada en eventos, selección, formación y gestión del talento, Bárbara combina su experiencia en recursos humanos con una sólida formación en vinos. Su proyecto Barbireando ha colaborado con más de 200 bodegas en toda España, generando experiencias, catas y contenido de valor que han resonado en la escena internacional.

Ponente en foros de referencia –como los liderados por críticos de la talla de Tim Atkin MW–, su perfil es el reflejo de una nueva generación de comunicadores del vino: cercanos, estratégicos y profundamente humanos.

## EL PREMIO Y SU SIGNIFICADO

La ceremonia de entrega, celebrada en el imponente Centro Cultural Miguel Delibes de Valladolid, reunió a más de 150 vinoinfluencers nacionales e internacionales. Un escenario que confirmó, una vez más, que la cultura del vino es capaz de unir al mundo. Para Bárbara, este reconocimiento es un logro compartido con su comunidad digital, quienes han acompañado cada descubrimiento, cada copa y cada brindis.

## UN BRINDIS HACIA EL MAÑANA

“Un brindis por los próximos 10 años”, afirma Barbireando. Porque más allá del premio, la historia continúa: nuevos vinos por descubrir, nuevos paisajes que contar y nuevas emociones que compartir. Una década que abre paso a otra, con la misma pasión y con un eco cada vez más global.

BÁRBARA MARTÍNEZ





palomagestión.es



**627 616 566**



**Gran Chalet  
Independiente**  
en parcela de 3.000 m<sup>2</sup>  
en Maello, Ávila



**Preciosa  
distribución**

- 5 dormitorios
- 2 baños 1 aseo
- Salón - comedor con cocina integrada
- Sala de 50 m<sup>2</sup> en planta superior



**3000 m<sup>2</sup> de jardín**



**Piscina**



**Barbacoa**

## A volar.....!!

*Los pájaros silvestres son mucho más que un canto bonito al amanecer: son piezas clave del equilibrio natural. Ofrecer refugio, plantar árboles nativos, evitar pesticidas y colocar comederos o bebederos son gestos sencillos que hacen una gran diferencia.*

*Porque donde hay canto, hay vida. Y donde hay aves, hay futuro.*



**SEO\_BIRD LIFE  
SERIN VERDECILLO**

“Es un fringílido pequeño, abundante y gregario en invierno. Los machos, muy conspicuos por sus colores amarillos, se encuentran entre las aves que más tempranamente avisan de la primavera con sus característicos cantos. Habita tanto áreas forestales abiertas como parques con arbolado..”



**SEO\_BIRD LIFE  
HERRERILLO COMÚN**

“Este insectívoro forestal, ruidoso y activo, resulta muy conspicuo por su llamativa combinación de colores azules y amarillos. Frecuenta parques, y para criar se acomoda muy bien en huecos tanto naturales como artificiales, especialmente en cajas-nido. Se trata de uno de los pájaros más extendidos y populares.”



Carbonero común



Chochin copia



Gorrión molinero



Trepador azul



Grullas



Busardo ratonero



Tarabilla europea



Mosquitero



Petirojo



Lavanderal



Milano Real



Mito



JARDINERIA Y PAISAJISMO

---

LOS ROBLES S.L.U.



**TODO TIPO DE TRABAJOS DE JARDINERIA**

**MANTENIMIENTO DE JARDINES Y PISCINAS**

**PODAS Y TALAS EN ALTURA**

**DISEÑO DE JARDINES**

**RIEGOS AUTOMÁTICOS**

**TRABAJOS FORESTALES**

**CONTROL DE PLAGAS**

**DESBROCES**



 **683 130 029**



 [jardineriaypaisajismolosrobles@gmail.com](mailto:jardineriaypaisajismolosrobles@gmail.com)



*Juan del Sazra*



## MARMITAKO

*PLATO RECONOCIDO Y VALORADO  
ACTUALMENTE, DE ORIGEN  
HUMILDE DE NUESTROS  
MARINEROS DEL NORTE...*

### ORIGEN:

Empezamos con una cazuela o marmita ....de ahí el nombre del plato .

Vertemos un buen chorrito de aceite de oliva Virgen extra y a fuego bajo medio empezamos a rehogar la cebolleta coma el puerro y el ajo bien picado, durante dos 3 minutos y echamos el pimiento rojo y el pimiento verde. También sal y pimienta y pasado 20 o 25 minutos echamos una hoja de laurel y echamos una cucharadita de pimentón dulce o picante según gusto y a continuación echamos el tomate natural rallado o triturado (si tenemos un poquito de tomate frito de bote echamos un poco) Lo cocinamos bien durante 10/12 minutos. Cortamos unas patatas en cuadraditos y rehogamos durante dos 3 minutos con el sofrito ya hecho y echamos 2 o 3 cucharaditas de salsa de soja. Rehogamos y vertemos el medio vaso de vino blanco . Movemos y cocinamos un poco y echamos el caldo de pescado y dejamos cocinar durante 30 a 40 minutos a fuego suave. Pasado ese tiempo echamos el bonito cortado en cuadraditos y cuando rompa otra vez a cocer apagamos y dejamos reposar.

### INGREDIENTES:

- Bonito 1,5/2K
- 1 pimiento verde italiano
- 1 pimiento rojo italiano
- 1 cebolleta pequeña
- Medio puerro y dos dientes de ajo
- 1 cucharita de pimentón dulce o picante según gusto
- Aceite de oliva Virgen extra
- Medio vaso de vino blanco
- 3 cucharaditas de salsa de soja
- 1 Litro y medio de caldo de pescado
- Laurel, sal y perejil

### CONSEJO

Pasado ese tiempo echamos el bonito cortado en cuadraditos y cuando rompa otra vez a cocer apagamos y dejamos reposar.

# Guitarras que nunca se callaran Robe y Jorge

## *La libertad de los irreductibles que marcaron generaciones*



Jorge Illegal

El Robe

### *Una huella en la música*

El rock español tiene nombres que no se olvidan. Nombres que dejaron cicatrices en la memoria colectiva y enseñaron que la música puede ser un acto de resistencia, una forma de vivir sin concesiones. Roberto Iniesta, "El Robe", y Jorge Martínez, "Jorge Illegal", son dos de esos nombres: símbolos de irreverencia, autenticidad y rebeldía, cuya obra y vida cruzaron décadas con un solo objetivo: contar la vida tal como es, sin filtros ni suavizantes.

### **Su pasado marcó el presente**

Desde sus primeros pasos, ambos mostraron una fuerza inquebrantable. El Robe, nacido en Plasencia en 1962, comenzó a escribir versos mientras trabajaba en los talleres de chapa de su padre. Aquellos primeros años le inspiraron canciones icónicas como Jesucristo García, donde la crudeza del día a día se convierte en arte. Jorge Martínez, nacido en Asturias en 1955, canalizó su rebeldía desde los bares y escenarios locales, formando Ilegales en 1982 y construyendo un estilo directo, macarra y provocador que pronto conquistaría a toda España.



Ambos artistas compartieron no solo talento sino no la capacidad de transformar la vida en canciones que muchos escucharon como un espejo de sus propias experiencias. Cada disco, cada concierto, cada verso, era un manifiesto de libertad. El Robe popularizó el “rock transgresivo”, llevando al límite las emociones y la honestidad en sus letras. Jorge Ilegal hizo del punk-rock un acto de provocación y autenticidad, con himnos que permanecen en la memoria colectiva. Sus polémicas, su actitud insobornable y su negativa a permitir que el dinero, la fama o el poder condicionaran su arte, los convirtieron en leyendas vivas de la música española.



Su legado no se mide solo en discos o conciertos, sino en la energía que transmitieron a quienes los escuchaban. Cada canción era un grito de libertad, un recordatorio de que la vida puede ser intensa, cruda y maravillosa al mismo tiempo. Canciones largas o cortas, ritmos explosivos o melancólicos, letras que cortaban como cuchillas o acariciaban el corazón, todo formaba parte de su misma filosofía: vivir sin miedo, amar sin reservas y decir lo que muchos callan.



Musico, compositor, cantante y líder de Ilegales

Un poeta del siglo XXI.



Hoy, aunque *Roberto Iniesta* y *Jorge Martínez* ya no estén sobre los escenarios, su voz sigue resonando. *El Robe*, volando libre como un pájaro de pico naranja, y *Jorge Ilegal*, recordándonos que incluso en los momentos más oscuros se puede gritar y reír, dejaron un caudal de música, historias y rebeldía que seguirá inspirando a generaciones. Nos enseñaron que el verdadero rock no muere si no que se transforma en memoria, en energía, en un pulso que no se apaga.

Se despiden dejando un legado imborrable, un testamento de autenticidad y pasión que seguirá vivo en cada acorde, en cada verso, en cada grito de libertad. Gracias a ellos, seguimos aprendiendo que ser uno mismo, aunque cueste, siempre vale la pena. El rock español nunca volverá a ser el mismo, pero su espíritu seguirá acompañándonos, eternamente irreductible.



Jorge, gran coleccionista de guitarras

El Robe con una de sus guitarras más apreciadas



Gracias, Jorge, por este último conciertazo en La Riviera, y qué pena no haberte podido disfrutar este mes, como se tenía previsto, en Guadalajara. Gracias, Robe, por ayudarme con tus letras a pensar que hay gente que siente como yo, a emocionarme, por las canciones que nos has regalado, y cuando mire al cielo, te señalaré con el dedo y diré: *mira por dónde va...*

Texto: Rubén López  
Imágenes: Cedidas de internet

Servicio de

# DISEÑO

# Gráfico

- Logos
- Tarjeta de presentación
- Volantes publicitarios
- Flyers
- Pendones
- Diseño de menú
- Diseño para redes sociales
- Stickers



**¡Contáctanos!**



brahimbelfakiredes@gmail.com



**JESSICA DONÍS**



Agente exclusivo **Sanitas** N° 34987

## Empieza a cuidar tu salud

Confía en Sanitas para cuidar de lo que más importa: tu bienestar y el de tu familia. Con planes flexibles, cobertura completa y atención personalizada, damos tranquilidad en cada paso.

- Familias
- Autónomos y empresas
- Estudiantes
- Mayores
- Extranjería
- Asistencia en viajes



**La salud es más que un servicio, es confianza.**



620 71 88 46



[jdonisf.agenteexclusivo@sanitas.es](mailto:jdonisf.agenteexclusivo@sanitas.es)



[@jessicad.sanitas](https://www.instagram.com/jessicad.sanitas)

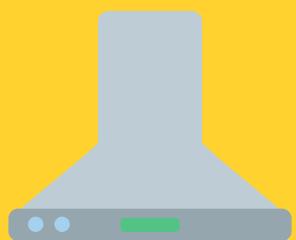
**¿Conoces la revista Pasando Página?  
¿Quieres hacernos alguna consulta?**

**Escríbenos !!**



**[revistapasandopagina@gmail.com](mailto:revistapasandopagina@gmail.com)**

# SERVICIO TÉCNICO



**LAVADORAS**  
**SECADORAS**  
**REFRIGERADORES**  
**VITROCERÁMICAS**  
**HORNOS ELECTRICOS**  
**CAMPANAS EXTRACTORAS**



**CONSOLAS-VIDEOJUEGOS**  
**ELECTRODOMESTICOS**  
**ORDENADORES**  
**PROYECTORES**  
**TELEVISORES**  
**PORTÁTILES**

**SERVICIO DE ATENCIÓN INMEDIATO**  
**EL MOLAR**

**Cesar Falero**



**642 520 365**

**25 AÑOS DE EXPERIENCIA**



# PALPITO VITAL

Sentados en una terraza cualquiera, un día soleado de primavera, cuatro amigas y un amigo, se pudo escuchar:

-Nos conocimos en el trabajo. ¡Era brillante!

Quien lo acababa de decir se queda ensimismado, como quien contempla un cuadro, recordando todos los detalles, reviviendo aquel momento, ese instante mágico, que le llevó a unirse a esa mujer para el resto de sus días. Esta es la historia de un hombre, que también podría ser la de cualquier ser humano, de nombre Zacarias, que acababa de entrar en lo que la gente llama *la tercera edad*, aunque nunca sintió que nada hubiera cambiado pasados los sesenta y cinco.

Aprovechaba todo el tiempo que tenía libre para hacer todo lo que había ido posponiendo por dar prioridad a las urgencias de la vida: el trabajo, la familia, las lecturas, los viajes, las aficiones, y tantas y tantas cosas que dejó pasar en aras de una vida que reclamaba otros afanes.

Sin embargo, últimamente le asaltaban recuerdos que no había registrado como vividos, y menos, almacenado, en su memoria. Eran especialmente recuerdos sensoriales, reminiscencias sensitivas almacenadas en ¡vaya usted a saber dónde! Impresiones que iban de muy breves a narrativas de lo visto, oido, oído, saboreado o tocado.

No era Funes *El memorioso*, que más hubiera querido él. A veces no recordaba lo que acababa de hacer, de leer, de aquello que despertó su interés inmediato y, sin embargo, percibía con toda claridad miles de detalles, de retazos de conversaciones, de pensamientos, de alucinaciones, que conforman, estaba seguro, su identidad personal.

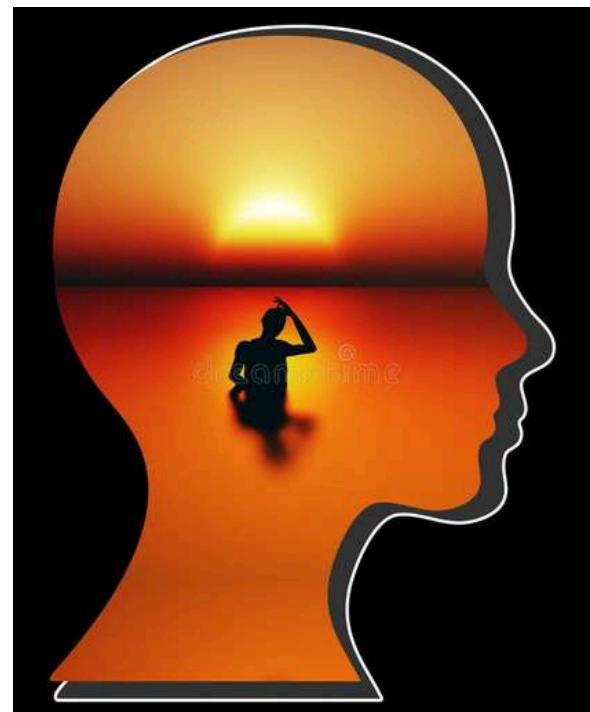
Sorprendido, consultó al médico, no vaya a ser que padeciese alguna enfermedad rara. Este le habló de la memoria a corto y largo plazo, y de la hipertimesia, también conocida como síndrome *hipertimésico* o memoria autobiográfica altamente superior (HSAM), que más que una enfermedad era una condición que lleva a las personas a poder recordar una cantidad anormalmente grande de sus experiencias vitales con vívidos detalles. Ambos lo descartaron entre chascarrillos, risas y olvidos cómplices de mutuo conocimiento entre doctor-paciente.



Le dio por pensar que sus recuerdos se habían propuesto volver de forma inesperada tratando de dar sentido a toda una vida, creando sinapsis neuronales nuevas en una lucha contra el tiempo, en un intento por no desaparecer en el polvo de una historia humana más. Recordar es siempre un ejercicio extraño, cuando evocamos lo que vivimos siempre creemos que todo sucedió como lo enlatamos en la memoria, incluso nos buscamos testigos que corroboran lo que guardamos en algún lugar de nuestro cerebro. Y nuestros refrendatarios, cuando se dan, no dudan en apoyar nuestro relato, decorando con detalles que nadie sabe a ciencia cierta si se dieron o son parte de la recreación que hace nuestra memoria.

Hay gestos que se graban en el alma, te acompañarán y te cambiarán toda la vida, incluso elegirán, sin tú saberlo, algunas de tus decisiones fundamentales. No se trata de grandes acciones o eventos, ni nada que, cuando suceda, tenga una relevancia especial. Es, sin más, una sonrisa psíquica. Una sinapsis de nueva creación. Un giño cómplice con el tiempo, la memoria y el olvido de uno mismo. Lo que vimos y nos marcó, se queda reflejado, idealizado y eterno en la masa corporal que nos conforma: una imagen, una serie, un libro, una sonrisa, una mirada, ... y tantos otros detalles que se esconden en los pliegues de nuestro devenir vital. Recuerdos frecuentemente engañosos que dejan al descubierto el juego-trampa cuando tenemos la oportunidad de volverlos a confrontar con nuestro presente: una ciudad, una historia, una imagen, una sensación..., todo aquello que fue, creemos, pero no es, constatamos.

Zacarias se deja acariciar el rostro por un rayo de sol de primavera. Y aunque ya nada es como fue, cierra los párpados, dibuja una amplia sonrisa, y vuelve a aquel día, a aquel preciso instante en que quedó deslumbrado para siempre. Esa imagen, ese recuerdo basta para sustentar y dar sentido a toda una vida, la suya.



A circular landscape photograph showing a winding, light-colored path or road that curves through a green, hilly terrain. In the foreground, a small, light-colored dog with a dark collar is walking on the path. The sky is a clear, pale blue with a few wispy clouds.

Tu Publicidad en  
**Senda Norte**

**690 84 75 60**



## SRI LANKA, LA AVENTURA ESTÁ SERVIDA...

Mi viaje a Sri Lanka fue por puro azar. La intención siempre fue la de ir al Himalaya indio y llegar al campo base del Kachenjunga en la remota región de Sikkim. El mal tiempo y los deslizamientos de tierra, muy habituales en esta región del planeta me hizo cambiar de planes en el último momento, y el cambio no fue malo para nada.

Tras varios vuelos desde Madrid y haciendo escala en Calcuta y Chennai, al fin llegó a Colombo.

La capital de esta isla estado, es relativamente moderna, pero conserva algunos atractivos que yo no pasaría por alto.



Galle



Vistas en Lion Rock



Tren a Colombo

Aunque casi todo el mundo pasa de largo, tan solo por 10 euros, cualquier Tuc Tuc te hará un tour de un par de horas muy interesante por la torre de loto, la Mezquita roja Jami-Ul-Alfa, o los templos mas representativos budistas e hinduistas que posee la ciudad. Nada más pero nada menos.

Tras una tarde interesante me dirijo a lo que se llama el triángulo cultural de Sri Lanka. Repleto de templos milenarios budistas, esta zona incluye ciudades como Anuradhapura, Polonnaruwa o Dambulla. Me alojo tres noches en Mihintale, que se encuentra en el centro del triángulo y así puedo moverme entre ellas con una moto alquilada. Me alojo en Habarana, ciudad pequeña en el centro del triángulo, y por ello te favorece mucho el movimiento entre ciudades y también para visitar la espectacular Lion Rock. Cuenta la historia que allá por el siglo V un hijo de un rey mata a su padre para quedarse con el reinado y construye una ciudad en lo alto de una roca para defenderse de su enfurecido hermano. Y le salió espectacular. Seguidamente fue monasterio budista y ahora una de las ruinas más visitadas e impresionantes del sur de Asia...



Templo Budista



Vistas en Ella



Vistas Lion Rock

De esta zona me dirijo directo al sur, pasando por las montañas que vertebran la isla de norte a sur, y visito ciudades impresionantes como Kandy o Ella. Aunque las vistas son bonitas y el tren que une ambas ciudades una maravilla, me parece lo más turístico.

Debido al mal tiempo que los numerosos monzones de la isla le afectan, no puedo escalar la montaña más alta del país, así que me dirijo directamente a Yala National Park donde tendré la inmensa suerte de ver los animales más representativos de la isla, como el elefante, ciervos, osos, cocodrilos o leopardos, toda una experiencia.

De allí a las playas de sur y Galle para visitar su hermoso caso antiguo holandés y portugués, para ya terminar el viaje de nuevo en Colombo.



Elefante en Yala NP



Leopardo en Yala NP



Playas del sur

*Definitivamente Sri Lanka es un gran destino para todo tipo de viajero, bien sea de lujo, o mochilero, va a disfrutar con su historia, y las maravillas que encierra.*

Texto y fotos: Jorge Herranz

# La Cigarra

¡Ojalá mi música alimente el alma,

de la gente sometida,  
que camina con un cuerpo vivo  
y una mente vacía!

¡Ojalá mis fuertes notas  
los despierte i  
Y ya nunca más  
sean caminantes  
con almas dormidas  
inconscientes de su olvido.

¡Ojalá que mis letras  
sean bien entendidas!

Por que mi himno  
les dice: que tiren las migas  
y rompan las filas,  
para no ser nunca más hormigas.



# Tintero

En el fondo de un tintero  
atesoro mi mundo entero.

Desnuda en su tinta  
floto y buceo.

Con la pluma  
mil vestidos me tejo.

Engarzo palabras en un collar  
de perlas negras  
que se ciñe y adorna mi cuello.  
La hoja en blanco es mi espejo  
donde a veces amo  
y otras odio mi reflejo.

# Los Tres Hilos que me Uyen a La Cordura

No siempre me veo, pero cuando miro hacia dentro, entonces los veo...

Tres hilos muy finos que me cosen a la realidad:

Mi primer hilo es la sensatez, es muy largo y resistente, me permite balancearme y rozar el abismo sin caer en lo más profundo.

Con él me columpio, meciéndome entre delirio y lucidez.

Mi segundo hilo es la esperanza, a él me aferro y me sujeto desesperadamente, porque él sostiene mi fe en la humanidad,  
en que todo puede cambiar y me susurra al oído que en el mundo hay más bondad que maldad.  
Y yo le creo, entonces cierro mis ojos y miro a los demás con el corazón.

Mi tercer hilo es el amor, pero no ese amor demente, irreflexivo, perturbado y alienado, ese que vas arrastrando como una bola enorme con una pesada cadena.

Hablo del amor que es una forma de conciencia, ese que no posee y en el que no te fundes. Ese amor que nos hace quedarnos cerca, no por necesidad, si no por la libertad y el deseo de hacerlo.

El amor verdadero no busca la perfección ni la promesa de eternidad, este amor nace cuando muere el ego.



# ¡BIENVENIDO 2026! COMIENZO DE NUEVO CICLO

El 2025 ha sido un año de cierres, de finales; sobre todo en este último trimestre.

Un año 9 en el que todos hemos puesto fin a situaciones que ya cumplieron su propósito y hay que dejar partir para nuestra propia evolución.

Durante un breve período tuvimos un avance de lo que viene, fue durante el período en que Saturno y Neptuno entraron en Aries, después, ambos Planetas iniciaron su retrogradación, para volver a los últimos grados de Piscis.

Esto ha sido como un examen final, en el que se nos mostraron los nuevos comienzos que tendríamos todos, nuevos proyectos, nuevas maneras de vivir... sin embargo, si nos quedaban todavía asuntos pendientes que no habíamos cerrado y finiquitado, éstos volvieron para darnos la oportunidad de terminar de aprender y "graduarnos" para poder pasar a un ciclo superior.



El último trimestre del año ha sido en muchos aspectos, la repetición de dónde estábamos el año pasado justo por estas fechas. Por eso es muy importante, antes de cerrar el año, hacer un repaso de todo lo acontecido en nuestras vidas y, desde la gratitud por las experiencias vividas y lo que nos aportaron, en cuanto a aprendizaje, realizar un acto simbólico de dejar ir; como se suele decir despedida y cierre.

En mis Talleres de crecimiento personal, siempre digo que para crear y atraer aquellas cosas que queremos vivir, hemos de visualizar, dibujar, sentir... Sin embargo, en esta ocasión no nos vale ya tener proyectos que conocemos, porque el mundo tal y como lo hemos conocido hasta ahora, no va a ser más.

Tenemos ante nosotros el comienzo, como humanidad, de un nuevo ciclo, como tantos que ya se han dado en el Planeta.

Culturas y civilizaciones finalizaron para dar lugar a nuevas. Y una vez más, nos encontramos ante nuevos caminos, nuevas maneras de cuidar nuestra salud, de enseñanza, de convivencia, de arte...

Por lo tanto, si nos empeñamos en crear algo nuevo, basándonos en algo que ya conocemos del pasado, lo más seguro es que no nos funcione o que estemos bloqueando nuevas oportunidades que podrían formar parte de nuestras vidas.

En estos momentos en que el 2025 se va y que ya en enero tenemos los primeros cambios, con el regreso de Neptuno a Aries el día 26, lo mejor que podemos hacer es cerrar.

Aunque el calendario Gregoriano nos marca ese comienzo de año en 31 de diciembre, realmente los momentos potentes de transformación son los del Solsticio de invierno, del 20 al 23 de diciembre.

En el hemisferio norte, son los días más oscuros del año, y ese nacimiento es realmente el nacimiento de un nuevo ciclo Solar, donde de nuevo los días comienzan a ser más largos.

Lo que se celebra realmente es el nacimiento de la Luz, un culto pagano que honraba los ciclos de la Naturaleza. Esos días son especialmente potentes para vivirlos como una oportunidad de transformación; un momento alquímico, donde el Plomo Saturnal se transforma en la Conciencia Solar.

En mi Canal de YouTube Krystal Esmeralda, tenéis un ritual para realizar en el Solsticio de invierno y también varios vídeos con Meditaciones para realizar durante todo este período tan mágico.

## **EVENTOS ASTROLÓGICOS IMPORTANTES DEL 2026:**

- El 26 de enero tenemos el regreso de Neptuno a Aries, donde permanecerá hasta el 2038.
- El 13 de febrero Saturno en Aries, hasta marzo del 2028.
- 20 de febrero Conjunción de Neptuno y Saturno en Aries.
- 25 de abril Urano en Géminis hasta el 2033

Estos son los Planetas Transpersonales que marcarán las nuevas maneras de vivir la espiritualidad, de luchar por nuestros principios, nuevos paradigmas y formas de comunicación, de mentalidad, para toda la humanidad durante un largo período.

La energía de aire y fuego estarán muy presentes durante este año, especialmente potente y transformador para Acuario y Leo, signos donde se darán los eclipses solares, siendo especialmente relevante y visible en España, el eclipse total en Leo, el 12 de agosto; esto lo iremos desarrollando a lo largo del año.



También Júpiter entrará en Leo en Julio donde traerá una energía altamente transformadora, pues estará en oposición a Plutón en Acuario, junto a los eclipses, será uno de los momentos más intensos del año, que habrá que vivir con conciencia.

Resumiendo, termina un año 9 (2+0+2+5) y comenzamos un año 1 (2+0+2+6)

Cerremos con conciencia todo aquello que llegó al final de nuestras vidas y abrámonos a todo lo nuevo que nos trae este año tan innovador lleno de oportunidades.

*Os deseo de todo corazón unas Felices Navidades y un 2026 lleno de Paz, Armonía y Prosperidad, que entre todos construyamos una nueva humanidad; un gran abrazo.*

*Ana Isabel Gallego.*

# TENEMOS UN ESPACIO PUBLICITARIO DIGITAL PARA TU NEGOCIO



PONTE EN CONTACTO  
CON NOSOTROS, TE  
ASESORAMOS PARA  
ELEGIR TU ESPACIO E  
INCLUSO A DISEÑAR EL  
ANUNCIO

ESCRIBE A:  
[revistapasandopagina@gmail.com](mailto:revistapasandopagina@gmail.com)



[WWW.PASANDOPAGINA.COM](http://WWW.PASANDOPAGINA.COM)



[REVISTAPASANDOAPAGINA](http://REVISTAPASANDOAPAGINA)



[REVISTA PAGANDO PAGINA](http://REVISTA PAGANDO PAGINA)